



HELI MAGAZINE

Nº 12

Nov-Dez/2022

**JANTAR DE NATAL
17 DEZEMBRO**



EXPOSIÇÃO
ESCOLA DE ARTES DECORATIVAS DO BUGIO

**HISTÓRIA
 DA
 PORCELANA**

Inauguração 10 Dez 2022 -
 16 horas

SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES
 Rua José Pedro Silva 14B (Alto da Loba)





Índice

Capa by Paulmask	1
Índice.....	2
Amigos leitores	2
777	3
Versejar a ensinar	4
Antero Jerónimo, um militar de carreira poeta....	6
LEMBRANÇA.....	7
ÉS HUMANO.....	7
A Neve dos Dias	8
Doce Inverno.....	9
Exposição Paula Freire	11
MULHER: GRAÇA DE INFÂNCIA.....	12
Feira do Livro de Lisboa	13
O Renascer de Rituxa, com os Emigrantes Empreendedores.....	15
Outubro Rosa	17
De emigrante ilegal a correspondente da CNN Portugal.....	18
NATAL E O PEQUENO COMÉRCIO	22
Liderança de sucesso	23
Pérola divina	25
Português Meu Amor Maior	26
PORTA DE ARTISTAS.....	28
Mercado de Natal Pharmalírios	32
Concurso de fotografia Oeiras 2022	39

Ficha Técnica

Responsável: Grupo Helicaiena da Guiana francesa, PT, ING, Fr e BR.

Gestão de imagem: Paulo Mascarenhas

Edição e revisão ortográfica: Cláudia Monteiro

Apoio: Alice Figueira

Periodicidade: Bimestral

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook/messenger: **Heli cayenne**

Instagram: **@helicayenne**

Amigos leitores

Caros Amigos, estamos perante o mês da Família, o mês da Alegria e Paz, em que podemos estar mais presentes e junto dos nossos familiares.

A HeliMagazine vai fazer 2 anos de existência e agradece a todos os que, de alguma forma, contribuíram para este sucesso.

Para comemorar, juntamente com a estilista Svatlana Buyan, vamos fazer um jantar Convívio de Natal com todos os amigos, leitores e participantes na Helicaiena. Estão todos convidados.

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas



Agradecimento à nossa **Cláudia Monteiro** pela verificação e correção da nossa revista.

Revista: <https://pubhtml5.com/bookcase/ravo>

Nota: Revista internacional solidária, sem custos ou proveitos. A responsabilidade da escrita e das fotos é exclusiva dos autores.

777

O "777", de Sara Carvalho, chegou às prateleiras da FNAC do Fórum Almada. O evento teve lugar no dia 25 de setembro, com sala cheia, e um vai e vem de curiosos atraídos pela música de Wiguel Wiguel, amigo da escritora, que (en)cantou e entoou dois poemas da Sara, brilhantemente musicados. Pedro Colaço abriu o evento, num discurso que referiu os obstáculos suplantados pela escritora, dando enfoque à sua resiliência.



A minha intervenção resumiu-me a colocar questões à Sara, para que o auditório ouvisse da sua boca, com a eloquência sobejamente reconhecida, todos os pormenores sobre a obra que a catapultou para a fama.



Uma tarde de cultura, bem portuguesa, de amizade e boa-disposição. As fotos falam por si.

Parabéns, minha querida Sara, estamos à espera da trilogia, e dos outros livros que confidenciaste estarem prontos a ser editados.



Cláudia Monteiro

Versejar a ensinar

Sou, há tanto tempo, professora de Ciências Naturais e Biologia, que já lhe perdi a conta. Mas o tempo, que apaga rastros num qualquer areal, não desvaneceu e, até, tornou vital este meu apego aos alunos e à escola. A sala de aula, sinto-a como se fosse o meu palco, aquela parte do teatro onde os atores representam. Mas vivencio-o de um modo invertido, os atores são os alunos e eu, um espectador. Porém, aspiro ser um espectador com potencial para transfigurar o roteiro, de uma forma tão sutil, que os atos e as cenas assumam vida própria na ausência de um visível encenador. Fazer parte da trama faz sobressair o melhor de mim, pois, aí, cuido, para que os atores experienciem uma maior felicidade. Entrar em palco, ao fim de tantos anos, ainda conserva o encantamento da primeira vez e, com a empatia a reinar e humor a salpicar, acontece magia que, no ar, fica a pairar. E aí, o impossível acontece... “ouvir” com o coração, “olhar” no interior, corrigir sem humilhar, mostrar limites sem limitar, normalizar sem castrar e, também, a fugir, permanecendo, e a alcançar o outro lado e voltar.

Gostava de partilhar, convosco, algo que me aconteceu no início do Outono de 2020, um período estranho pós-pandémico, em que, tal como essa estação se revela na natureza, todos precisávamos de nos despir completamente das aparências, deixando transparecer a essência na sua plenitude. Era mais um palco que ia pisar, com todo o entusiasmo que me é peculiar, mas

era um palco invulgar, pois a plateia não gostava da peça a que assistia. Aquele público não via qualquer interesse naquela encenação, que não entendia, apesar de muito bem representada. E esta falta de entendimento, por não gostar de ler nem de escrever, valeu-lhe o rótulo de piores espectadores de sempre. E os atores, que acreditavam que não havia problema algum com a peça, sentiam que não havia nada a fazer com aquele público. E assim, sempre que uma peça entrava em cena, aquela plateia, na ânsia de ocultar o desconforto que sentia, que julgava ser unicamente da sua responsabilidade, gerava tal rebuliço, que impedia os atores de atuar. E o enredo prosseguiria sem qualquer alteração, não fosse a minha inquietação “Há sempre qualquer coisa que eu tenho que fazer, qualquer coisa que eu devia resolver. Porquê, não sei! Mas sei que essa coisa é que é linda” (in *Inquietação*, José Mário Branco), que conduziu ao desfiar de todas as indicações cénicas que conhecia, e outras a que a criatividade me induzia. Até que um dia, ao teatralizar um poema, ocorre uma espécie de epifania. A audiência “acorda” e quer participar. Um a um, à sua maneira, quis entrar na peça. A partir daí, todas as semanas redobravam-me o entusiasmo e o que acontecia no palco era uma surpresa, também para mim. Escreviam, com ou sem a ajuda de terceiros, e recitavam versos que despertava o interesse da plateia. Estava desvendado o mistério para que a peça fizesse sentido, “versejar a ensinar”. Partilho convosco um desses momentos:



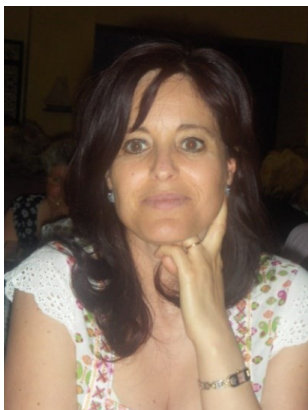
Dos minerais
sou o mais trivial,
cristalizei de magmas viscerais
e aqui estou eu, o tal.

Quando puro, sou incolor,
até me chamam cristal,
mas logo me torno banal
quando impuro, e exibo muita cor.

Adoro riscar o vidrinho,
sete é a minha dureza,
vítreo é o meu brilhaço
que me dá tanta beleza.

Também risco as porcelanas
e a cor do risco é uma brancura
não formo superfícies planas
pois possuo apenas fratura.

Sou usado como abrasivo
faço parte de dentífricos,
na indústria do vidro sou passivo
e tese de estudos científicos.



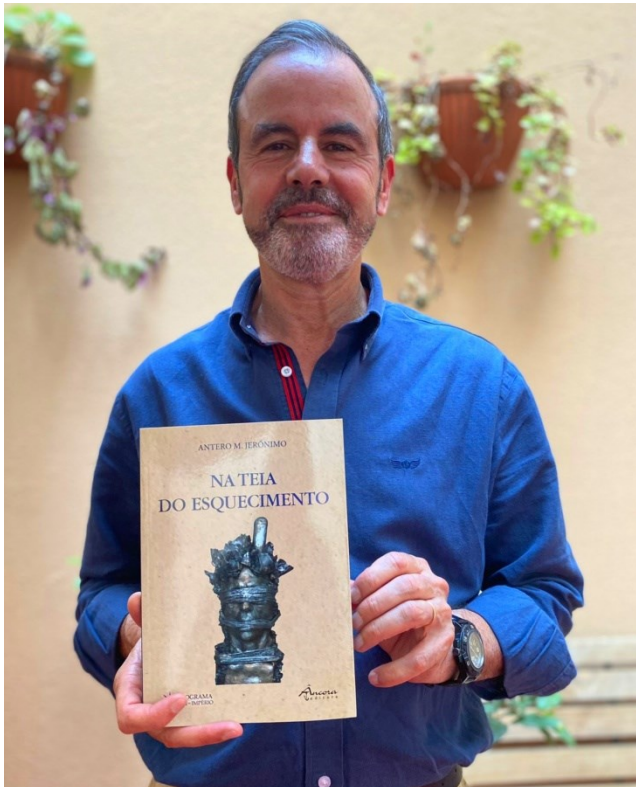
Paula Mõço Guerner

EXPOSIÇÃO
ESCOLA DE ARTES DECORATIVAS DO BUGIO
HISTÓRIA DA PORCELANA
Inauguração 10 Dez 2022 - 16 horas
SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES
Rua José Pedro Silva 14B (Alto da Loba)

Eventos a não perder...

JANTAR DE NATAL
17 DEZEMBRO 2022
WOK CITY
Rua da Bela Vista 2735-521 Agualva-Cacem

Antero Jerónimo, um militar de carreira poeta.



Longe vão os tempos em que quem enveredava pela carreira militar era visto como um ser insensível e autoritário. Felizmente, e parafraseando o príncipe dos poetas, “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades”. E Antero Jerónimo é disso um exemplo vivo. Ultrapassando a incredulidade e a censura familiar, aliou a escrita ao modo de vida e ao modo de estar.

Desde cedo, revelou apetência pela leitura. O meio rural a que pertencia, apesar de ser um entrave, pela escassez de meios, não foi obstáculo suficiente para por ela perder o interesse. Através da Agência Portuguesa de Revistas, travou conhecimento com os grandes clássicos da Literatura, inegável fonte de inspiração.

O início da escrita remonta a 2010, quando começou a participar em concursos literários. Depois de ter sido selecionado para uma antologia poética, nunca mais parou de escrever, aventurando-se pelos diversos modos e géneros literários.

Em 2015, lançou o 1.º livro de poesia a solo “Janela do Tempo”, sendo que uma das apresentações foi na Rádio Cruzeiro. Surgiu a oportunidade de ter o seu próprio programa radiofónico de poesia, “Ligados pela Poesia”, na RLX – Rádio Lisboa, que mantém até à data, onde tem autonomia total, e divulga novos autores, dando-lhes a visibilidade que os famosos já não precisam. Trata-se de um formato quinzenal, onde lê os poemas que lhe vão chamando a atenção.

No que toca a projetos, entre outros, pretende lançar mais livros de poesia, pois material não lhe falta.

Não sentindo necessidade de adotar um pseudónimo literário, escreve sobre temas muito variados, sempre consciente da responsabilidade que é ser autor e da premência de evolução.

Recentemente, publicou “Na Teia do Esquecimento”, um livro de cariz solidário, que não deixa ninguém indiferente. Almejando uma espécie de homenagem aos combatentes e suas famílias, a obra aborda a guerra e todas as suas consequências. A inspiração surgiu da realizada que vivência atualmente, na Liga dos Combatentes, ao catalogar peças ligadas à 1.ª Guerra Mundial.

Os poemas seguintes são alguns dos brilhantes textos que compõem esta obra.



LEMBRANÇA

Parti destes campos floridos
Ide em todas as direcções
Entoando hinos de concórdia
Com a nossa alma na lembrança.

Pois nós ainda amamos e acreditamos
Num mundo sem arame farpado nas fronteiras
Sem flores explodindo nas mãos de crianças
Por entre gritos lancinantes das mães.

Desmascarem o cinismo dos senhores da guerra
Não lhe deem tréguas aqui na Terra.
Cientes de que se morrer vossa fé em nós
Nosso sono eterno será um pesadelo no céu.

Antero Jerónimo, in “Na Teia do Esquecimento”,
Âncora Editora e Programa Fim do Império, 2022.
tudo o que fazes!

ÉS HUMANO

Humano não serias se medo não sentisses.
E desconfia quando te disserem que um homem
jamais chora.
Por isso acarinha essa lágrima que um dia desceu
a face sem avisar.
Naquele dia, em que uma criança apenas vestida
com um sorriso te surgiu no caminho.
E que pensaste <como tal era possível?>.
Tão inocente ser, prematuramente sujeito a
tantas vicissitudes, oferecia-te
incondicionalmente o que de melhor guardava
em si.
Viste no seu olhar uma capacidade infinita para
perdoar os homens.
Percebeste que ainda havia esperança, que
residia no seu olhar a salvação do mundo.
Que quase te estrangulava o aperto que sentias
no peito. Que não resististe a estreitá-la contra a
tua farda feita de suor e lágrimas reprimidas.
Que num misto de riso e comoção, maravilhado
por esta dádiva, procuraste nos teus haveres algo
que pudesses oferecer.

E o iluminado sorriso infantil perante a visão de
um simples enlatado.

Como nesse dia conseguiste suturar o teu
coração. Tantas vezes fendido pelo gume afiado
do sentimento de culpa, num agir sem opção.

Que na inquietude do teu pensamento,
encontraste nova motivação, um novo alento.

Ainda que julgues que de pouco valeu, acredita
que o teu gesto teve um propósito, teve uma
razão.

Por isso acarinha todas as lágrimas que do peito
quiserem brotar.

És humano na mais pura essência da tua
condição.

Antero Jerónimo, in “Na Teia do Esquecimento”,
Âncora Editora e Programa Fim do Império, 2022.



Sem dúvida um Ser Humano surpreendente que
gosta de surpreender os seus leitores, os seus
ouvintes. Como curiosidade, já praticou atletismo
e está ligado à Federação Portuguesa de Esgrima,
pertencendo ao Conselho de Arbitragem.

“E esta , hein?”

Um grande bem-hajas, meu querido e talentoso
amigo, pela tua nobreza de carácter, visível em



Cláudia Monteiro

A Neve dos Dias



Dizia Ricardo Reis em “No Ciclo Eterno das Mudáveis Coisas”, que “novo inverno após novo outono volve”. E cá estamos nós, passado quase um século, a repetir infindáveis ciclos, a aguardar a estação certa para fazer uma pausa na nossa viagem.

Porque é assim que a vida se constrói, a findar tempos que guardam memórias mais ou menos boas, a redescobrir emoções, a reclamar outros ventos, a proclamar novas aventuras, a conquistar mais outros tantos amores. E o desejo, mais escondido ou não, de que muita coisa ainda possa mudar. Se possível, para melhor.

Esquecemo-nos, no entanto, com alguma frequência que mudar para melhor depende mais do que fazemos para tal, do que pelos acasos da sorte ou do azar que nos visitam, nesta repetição infindável de ciclos a abrirem-se e a encerrarem-se, na nossa caminhada em busca de um sentido.

E se um novo ciclo começa a não nos fazer sentido logo desde o início, talvez não fosse má ideia não adiar as pausas, que nos parecem justas, para tempos mais coloridos e aquecidos por um sol menos gelado, para darmos outro sentido aos dias.

Quem sabe, colher novos frutos em futuras estações implique exatamente não estar à espera delas, para nos perdermos num festival de cores e emoções passageiras. Mas, sim, recolhermo-nos exatamente, quando isso nos faça mais sentido, que é o mesmo que dizer, sempre que precisamos de nós.

Nos seus Sonetos, Bingre, companheiro e amigo de jornadas literárias do nosso Bocage, mostrava aquele cenário que me parece comum a tantos de nós, quando confessava que, “Nesta quadra da fúnebre tristeza/ Que alegria terei na sombra escura/ Se enlutada se vê a Natureza?”.

Contesto o poeta ao dizer que, para mim, o despertar de sentimentos felizes é apenas a questão dos detalhes onde nos demoramos. A natureza, a vida em geral, não deixa de nos oferecer a sua sabedoria só porque é inverno.

Acredito que o inverno tem esse dom da transparência, quando nele sentimos não apenas o frio que provoca o acordar do corpo, mas também a pureza da textura do tempo.

As paisagens reveladoras de uma diferente poesia convidativa da introspeção. Enquanto aguardamos novos sinais de fertilidade, respiramos o aroma da madeira, das folhas secas e da terra molhada.

Somos levados a procurar mais momentos de conforto com quem gostamos e a estação obriga a alguns justos e ansiados mimos, no aproveitar de uma lareira aquecida, de um chá quente, no agradável aroma e sabor de um bom e caseiro bolo de canela.

Neste recolhimento, que também pode ser redescoberta, se assim o entendermos, percebemos que a primavera que nos aconchega agora os instantes, é a presença daqueles que amamos, na partilha de um diferente sentir e de um diferente sorrir na neve dos dias.

Já dizia Victor Hugo que “a gargalhada é o sol que varre o inverno do rosto humano”. E acrescentou Milan Kundera que, afinal, “rir é viver profundamente”.

Aproveitemos, pois, com inteligência, a beleza singular dos invernos, para confirmar ao coração que o que nos pode fazer bem não tem limites.

- Paula Freire -

Doce Inverno

“Era uma vez...”

Assim começam, normalmente, as histórias para crianças.

Quero contar-vos a história do inverno. Não um inverno qualquer, mas o meu amigo “doce inverno”.

Os primeiros dias de outono surpreenderam-nos com um verão prolongado. Entretanto, as árvores foram-se despedindo das suas folhas que, dançando uma linda melodia, voaram, rodopiaram e alcançaram as ruas, formando um tapete em tons de castanho, amarelo, laranja e vermelho.

As primeiras chuvas já se fizeram sentir tarde, quando já há muito se implorava aos céus pequenas lágrimas que regassem os campos sedentos.



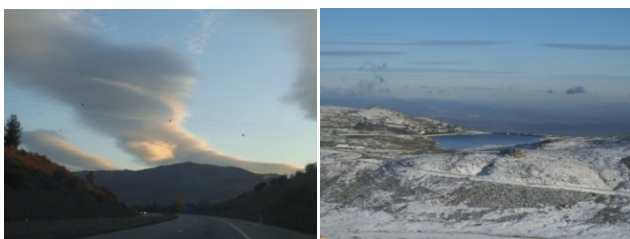
As nuvens acabam por gotas de água libertar e choram lágrimas a nos abençoar.

Também os anjos lá se decidiram a soprar e, assim, apareceu o vento.

Pouco a pouco, o inverno acaba por se instalar nas cidades, nos campos e nas paisagens.

Sem darmos por isso, de repente, o outono sai porta fora e, com pezinhos de lã, lá entra o inverno pela mesma porta.

Com ele traz os dias mais pequenos e as noites mais longas. Traz as gripes e as constipações. Traz o frio, a chuva, o vento...



Trocam-se os lençóis nas camas, as roupas nos armários.



Nas noites frias ficaremos quentinhos, passeando de pantufas pela casa, acompanhados de um chá ou de um chocolate quente que nos adoçará a alma e o coração. Lá fora, ouviremos a chuva a salpicar as janelas e o vento a assobiar.

O vento sussurra palavras de amor e oferecem ao inverno algum calor!

Também haverá dias em que o Sol nos visitará e, vestidos com camisolas grossas de lã, gorros e cachecóis, brincaremos nos jardins. Mas sabemos que a luz que o inverno nos oferece é escassa.

Haverá dias brancos, muito frios, em que brincaremos na neve fofinha e nos esqueceremos de que há frio. Faremos bonecos de neve, como manda a tradição. E os mais pequenos deitar-se-ão neste manto branco e farão anjos de neve que ficarão marcados na paisagem até um novo nevão.

O frio congela algumas emoções, mas derrete o gelo de muitos corações.



Haverá dias em que esperaremos a chegada da primavera. Haverá dias em que não deixaremos o inverno se despedir.

Esta estação do ano é propícia ao calor humano, porque um abraço verdadeiro aquece-nos e à nossa essência. Preenche a nossa solidão. Responde às nossas questões.

Um abraço verdadeiro aquece um mundo inteiro.



Doce inverno, com sabor a mimos, palavras quentinhas, abraços carinhosos e muitos beijinhos. De vez em quando, saboreamos rebuçados, bolo de chocolate, broas de canela e algodão doce. Mas em pequenas quantidades, porque o inverno não pode servir de desculpa para nos lambuzarmos em açúcar e descuidarmos da nossa saúde.

Mas sobreviveremos! Assim é a mãe Natureza.



Perlímpimpim
esta história mal começou,
mas em março chegará ao seu fim.

Doce inverno
que me aqueces a alma.
Olhar terno,
dás-me a calma
para avançar
sem hesitar,
para sonhar
sem me cansar,
porque sei que algures
encontrarei o mar
para me abraçar.
Doce inverno,
de onde vens?
Caem as folhas
das árvores mães,
soltam-se lágrimas
das nuvens também,
que molham os campos
aqui e além.
Doce inverno,
que me dás o teu calor.
E o frio transformas
em fragmentos de amor!



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escritora>

Exposição Paula Freire

A tarde do dia 24 de setembro ficou marcada pela grandiosa Exposição de Fotografia, de Paula Freire, "UM OUTONO NO FEMININO: DE AMOR E DE SER MULHER", que teve lugar na Casa da Beira alta, na Rua de Santa Catarina, uma das mais carismáticas da cidade do Porto.



Fazendo jus ao nome, houve tons de outono no exterior e no interior de cada um dos presentes que encheram a sala que foi palco de um evento cultural inesquecível. A Música e a Declamação associaram-se à Fotografia e à Palavra, fazendo a delícia de todos. A artista, que é também nossa cronista, abriu a Exposição com uma pequena dissertação sobre o papel da Mulher, não apenas na sua Arte, mas também na Vida, de que vos deixo um pequeno excerto:

"Nesta exposição, a Mulher revelou-se em forma de poema, no seu encanto maduro de beleza e conquistas vividas. Uma homenagem representada em 12 fotografias e nelas, o Feminino a manifestar-se vida. A Mulher-beleza, Mulher-força, Mulher-coragem, Mulher-paixão, Mulher-menina, no seu sentir tão único. Doze retratos que pretenderam ser um louvor a todas

as mulheres que trazem o amor no olhar, no corpo e na alma. E um mar de primavera a navegar-lhes, solto, pelo brilho do outono que, nelas, se fez tempo. Mulheres que compreenderam a dimensão infinita dos oceanos e, por isso, um dia se tornaram farol num porto seguro de si mesmas."



Cada fotografia serviu de mote a um poema, e os doze foram declamados pela própria, pelo marido, um exímio “diseur”, e por mim. Esta componente poética foi entrecortada por belíssimos momentos musicais, a cargo de Susana Alves e Rui Fernandes, responsável pelo local. Este é o 11, dedicado à Lara, a sua mais que tudo:

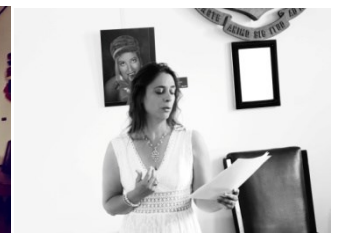
MULHER: GRAÇA DE INFÂNCIA

Outono foi um dia graça de infância.
Quando a delicadeza surgiu
no relento do rosto tranquilo
que a fez existir,
vestida de castas rosas,
asas aladas em corpo de fada,
sobre as colinas do tempo
que um dia foi.
Perfume vivo
do tudo que ainda é.
Refúgio quieto
onde se abrigou a flor semente
na palma das mãos.
No rosto,
a ternura profunda.
Mil esperanças no coração.
A serenidade
de quem se sente com encanto e verdade.
Hoje,
ainda menina,
hoje
regresso e abraço a criança
do jardim que foi só meu.
Dentro dela me encontro.
E permaneço.
O que importa a distância,
se a lembrança
é fragrância que torna a voltar?
E o sonho estremece
ao contar uma estória
que sabe à memória
do tempo em que a alma,
sem se perder,
desvendava os segredos
do encantado verbo

Amar”

No final, um apoteótico lanche de confraternização selou o convívio, regado com lágrimas emocionadas e incontidas, por tanto que houve!

A ti, minha querida, muitos parabéns, é algo a repetir!



Fotos do evento:



Cláudia Monteiro

Feira do Livro de Lisboa



Foi numa linda tarde de verão que a Cultura foi rainha e, porque alguém, um dia, disse que a Cultura tem voz, eu digo “e que voz, e que vozes que na Feira do Livro de 2022 ouvi”, numa magnífica tarde de reencontro de pessoas amigas e maravilhosas, que não deixaram de fazer o que se propuseram.



Falo agora de Celeste Almeida, porque já falei, anteriormente, de outros amigos/as, agora falo de uma "Mulher" que, após ter tirado o seu curso na área da Educação, rumou às terras da Serra de Montemuro, pelas quais, com o passar dos anos, se apaixonou, de tal maneira que as pessoas, muito carinhosamente, lhe chamam Sr.ª Professora. Na Serra de Montemuro, onde a terra

é gelada e as pessoas são de coração quente e que muito bem sabem receber.



E a Celeste Almeida foi, ao longo do tempo, e é, muito agradecida, pelo povo Beirão.

Acredito que na vida, o fator "Dar e receber" é uma dívida descida dos céus, que poucos saberão contribuir na mesma sintonia, por isso a minha querida amiga Celeste Almeida correu serras, montes e vales, para fazer as devidas recolhas, para ofertar neste seu livro "A grande viagem - pelas canadas de Viriato", as histórias dos nossos antepassados, que se vão perpetuando no tempo, mas que haja alguém que rebusque, recolha e divulgue "A Histórias das nossas gentes". Que sejam, simplesmente, as Embaixatrizes ou Embaixadores do passado, do presente e do Futuro.



Muito bem-haja, por ser quem é e tão genuinamente ser como as gentes da Serra de Montemuro.

Agora, uma outra escritora que muito admiro,
Luisa Ramos

O tema que a escritora e minha querida amiga Luisa Ramos escolheu para falar na Feira do Livro de Lisboa foi retirado do seu último romance *À Luz da tua Cegueira*, a Mulher contemporânea.



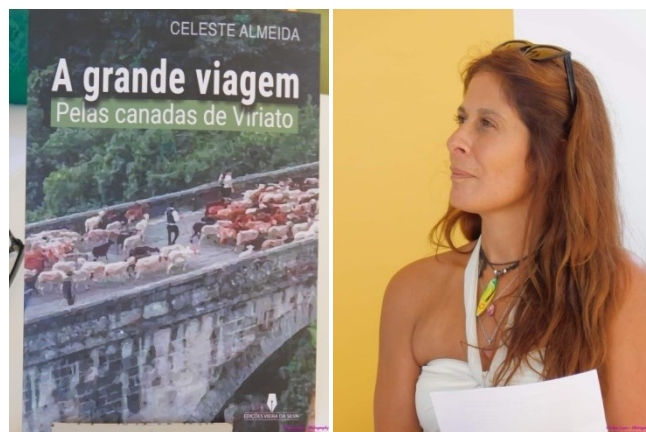
Uma hora não chegou para se falar da Mulher de antigamente e da atualidade. A mesa das oradoras era constituída por cinco mulheres de força, garra e luta, que nos prenderam do princípio ao fim da sua hora de palestra, que, com mestria e sabedoria, nos envolveram nas suas vivências e sentires.



Pena é não poderem divulgar para um número maior de ouvintes, pois os presentes e os que passavam paravam para as poderem escutar atentamente. Sem filtros e subterfúgios, falaram

dos problemas da Mulher e as rivalidades que há entre muitas mulheres que, hoje em dia, sentem cada vez mais em muitas áreas e momentos da sua vida, quer a nível pessoal, quer profissional.

Hajam muitas mulheres como estas que servem para desmitificar certos preconceitos, rivalidades, abusos, vários tipos de violência entre e para com as Mulheres e também alguns Homens, porque alguns deles também sofrem de violência.



Tudo isto era escusado se a Humanidade abrisse a mente e se todos se tratassem como irmãos. Cabe a cada ser humano saber ter esse discernimento e devido bom senso.

NOTA: Ao jovem músico e aluno da escritora e professora Luisa Ramos, Rubén Martins, quero dar os meus sinceros Parabéns, pela exímia escolha das músicas que cantou e tocou maravilhosamente.

A todas, os meus Parabéns e os maiores sucessos.

Fátima Lopes

O Renascer de Rituxa, com os Emigrantes Empreendedores

Fui convidada para estar presente no lado empresarial de um grupo de Emigrantes na Suíça, precisamente em Basel, vindos de alguns Cantões da Suíça. É sempre bom fazer parte, representando sempre as Poderosas de Basel, e foi com muito agradável ver a força que transmitem, neste mundo empresarial. Este evento ocorreu no passado dia 18 de setembro de 2022. Uma manhã de domingo, onde houve troca de ideias, cultura, conhecimento, e, mais importante, a dedicação de cada um nos seus objetivos.

Em conversa com a organizadora deste Evento, Andreia Moreira Oliveira (AMO), esta dá-nos a conhecer qual o objetivo deste projeto, para as empreendedoras, respondendo a algumas questões:

Rituxa-O que facilita a ação empreendedora em um país? (Neste caso a Suíça)

AMO-Felizmente, a Suíça é um país de oportunidades. Existem programas de integração para os estrangeiros, inclusive cursos a que facilmente podemos aceder. E a prova disso é que cada um de nós desenvolve diferentes negócios. Nunca foi difícil alugar espaços, para desenvolver os nossos projetos.

Rituxa-Quais são as características que um empreendedor deve possuir?

AMO-Um empreendedor deve ser lutador, não ter medo de trabalhar no duro. Tem de ser criativo, para que se possa diferenciar dos demais. Não deve temer desafios, pois são várias as batalhas que tem de enfrentar. Deve ser sociável e empático, despido de preconceitos. Deve ser alguém acessível, de fácil comunicação.

Rituxa- Qual é o principal objetivo de um empreendedor?

AMO - Primeiramente, numa fase inicial, dar a conhecer o(s) seu(s) projeto(s).

Numa segunda fase, tornar-se inspirador para outras pessoas que almejem desenvolver um negócio. Numa fase seguinte, ser, claro, bem sucedido.

Rituxa - Qual o impacto deste tema, na comunidade Portuguesa?

AMO - O impacto é fortíssimo. Nós, portugueses, somos sempre associados à construção civil e às limpezas. E essa não é a única realidade para nós. Podemos, sim, num país estrangeiro, desenvolver projetos e negócios. A prova disso somos nós, 10 empreendedores portugueses que organizaram o *show room* empreendedoras:

*Andreia Moreira Oliveira – instrutora de Fitness; consultora de beleza independente e devolve o trabalho de arte floral.

*Carlos Sá

Construção de casas em miniatura, com materiais recicláveis.

*Andreia Filipa da Quinta Vilas Boas – Formada em Marketing publicitário, Lojista de roupa feminina: AQ Fashion „moda casual natural“

*Helena Martins

Iniciante na prática, mas com certificado, *debody piercing*.

Trabalho criativo com resina.

*Cláudia Lopes

Formada em cozinha e pastelaria.

Cozinheira e pasteleira de pastelaria portuguesa de forma artesanal.

*Daniela Nogueira

Formada em Comunicação Social, especializada em Jornalismo e Informação

*Nail designer e Massagista Acreditada e certificada pela EMR - @dream.beauty.so & Empreendedora na área de Desporto / Moda Praia através da nova loja: @dreambeauty.lifestyle

*Manuela Cunha Silva

Cabeleireira -unissexo

Certificado depilação a Laser Diodo

Certificada em maquiagem

Consultora de beleza independente

*Carla Almeida

Aromaterapeuta e Massoterapeuta.

*Elsa Mendes Ferreira

Formada em Técnica de Mecatrônica

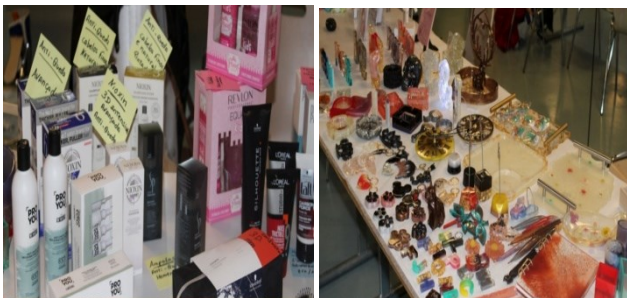
Proprietária da DreamCastle Kids- vestuário infantil

*Ana Leite / FísioRelax

Formada em Massoterapia e Fisioterapia

Certificado em Depilação a Laser Diodo

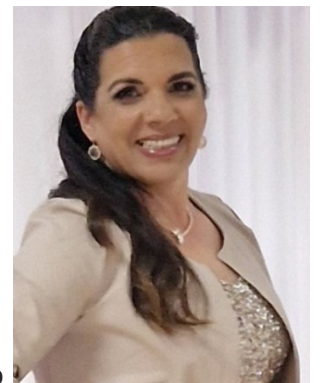
Certificado em Criolipólise



O Renascer de Rituxa

E, assim, termino esta coluna, com a apresentação destes empresários maravilhosos. Somos uma comunidade na Suíça que, ao longo dos anos, se revela, e isso é um orgulho para todos nós. Até breve, no próximo **O Renascer de Rituxa**

Rituxa Afonso



Outubro Rosa



E assim foi a primeira de futuras Caminhadas das Poderosas de Basel, no Outono Cor de Rosa, no dia 16, onde fizemos o possível para que todas se divertissem, de maneira simbólica, pois esse foi o nosso objetivo, fazer ver que estamos todas juntas neste Outubro Rosa tão especial... sem donativos, mas, unidas, e que conseguimos criar uma corrente positiva para todas, com a nossa força e motivação. Houve uma diversão de aula de Zumba ,dada pela instrutora e Patrocinadora Andreia Moreira Oliveira, tal como algumas ofertas.



Quero agradecer aos restantes Patrocinadores Carlos Felix-Ideias Felix, pelos biscoitos, lembrança para cada participante. Agradecer, igualmente, ao Ricardo Ramos, do *Bistro Clara*,

em Basel, que nos proporcionou um café no seu estabelecimento. E, em especial, a todas participantes. Irei, com toda a certeza, organizar, anualmente, esta caminhada, e, futuramente, com kits para todas as pessoas que estejam interessadas para que, aí, sim, a contribuição seja para uma associação. Desde já, um bem-haja a todos.

Rituxa Afonso

De emigrante ilegal a correspondente da CNN Portugal..

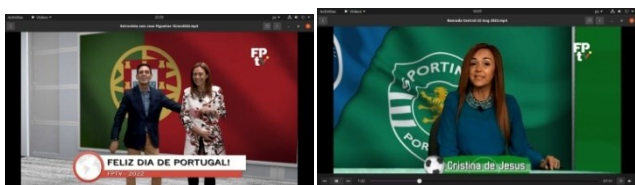
Ela é a mulher mais simples de Portugal (página do facebook), e o seu sonho é tão, mas tão simples : ser feliz junto daqueles que mais ama!!!

Esta poderia ser mais uma história das minhas gentes, aqui do Cadaval, mas não, não é mais uma história! Esta sinto-a na pele, todos os dias, e que faz parte da minha vida, mais à frente saberão porquê!



Cristina Gonçalves de Jesus, Cadaval. Em 2014, aos 45 anos, cansada de não ter futuro profissional, sem ordenado fixo para poder proporcionar alguma qualidade de vida à sua família, pensou, não hesitou, e emigrou ilegalmente para o Canadá!

Precisava de uma aventura maior na sua vida, fora de Portugal, e esse foi mais um motivo para partir à aventura!!! E que aventura! Foi à agência de viagens local e comprou viagem para o Canadá! Em Portugal, deixou toda a família, amigos e a sua mais que tudo, a Maria, com apenas 15 anos (filha)!



Durante os primeiros três meses, foi acolhida por uma família (cadavalense), a 30 km de Toronto. 10 dias depois, arranjou emprego numa pastelaria portuguesa. Apesar de ser uma pessoa

extremamente sociável, isso não chegou para se conseguir adaptar facilmente ao meio...em pleno janeiro, o clima não ajudou... o frio era tanto, que ficava sem sentir as mãos, os pés..., chorava como uma criança, por achar que não conseguiria suportar o frio, e, ainda por cima, não tinha ali o “colinho” de quem mais desejava, para poder desabafar os seus medos e as suas fraquezas... três meses depois, decidiu ir para Toronto, alugar uma cave, com uma janela, e continuar a trabalhar na mesma cadeia de pastelarias...horário mau, mas era o que conseguia... das 14:00 às 00:00, mas sair só por volta da 01:00, num lugar desconhecido, sob neve gélida e escassos transportes públicos, na hora de saída...sem internet ou aplicações para a poderem ajudar no seu percurso de volta, tudo era uma aventura... às vezes, medonha...

O seu maior companheiro era o silêncio, era só ele que estava sempre lá...



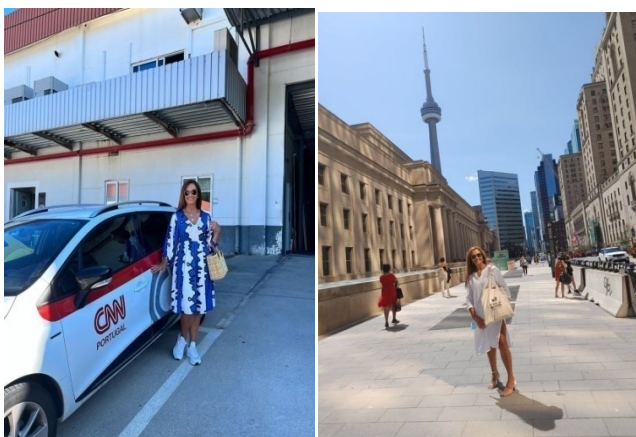
Sempre focada no principal, trabalhar para conseguir pagar as despesas básica e conseguir enviar uma mensalidade para a sua menina, a luz dos seus olhos!!!

No entanto, tentava manter a sanidade mental, com o seu, tão típico, bom humor: “Tenho uma cave com uma janela... também... sou só uma, para que preciso de mais janelas?!!!!!”

Saiu da pastelaria, um ano e meio depois, e começou um *part-time* numa empresa de cutelaria, dando apoio no escritório e em feiras ligadas à restauração e hotelaria, na elaboração *dekits* para a Universidade George Brown, e em

limpezas domésticas, em casas particulares. Teve uma patroa que produzia *show rooms* de moda, eventos, e começou a participar na elaboração desses mesmos eventos. Até que, nesse mesmo contexto, começou a ser convidada para colaborar em eventos de cariz humanitário. O primeiro, e mais marcante, pelas suas características, foi a caso do Rui Pedro, um jovem Caldense em situação ilegal naquele país, que desenvolveu cancro na laringe, e que, dada a ilegalidade na residência, não tinha direito a assistência médica. Teve que rumar a Portugal, após uma dívida de 12000 dólares à Assistência de Saúde canadiana... O evento teve muita recetividade, e conseguiram angariar fundos para pagar todas as dívidas do Rui, e ainda ajudá-lo, na sua nova vida em Portugal!!! O Rui conseguiu ultrapassar a doença, casou, é músico e a nossa Cristina teve o privilégio de ir ao seu casamento!!!

Entretanto, foi convidada para escrever na revista AMAR, porque ela escreve tão bem!!!! Será genético??? Escreveu poemas, artigos sobre locais a visitar em Portugal, enfim o que lhe era proposto!!!!



Em 2016, começou a colaborar com o Jornal Correio da Manhã, fazendo a cobertura de eventos da comunidade portuguesa, mas, 4

meses depois, surgiu a informação de que, a empresa tinha colaboradores com situação indocumentada, e, havendo risco de deportação do país, desistiu deste trabalho...

Três anos depois, em 2017, finalmente a Maria visita a mãe... não pôde ser antes, devido à situação delicada em que a mãe se encontrava, e tal sacrifício implicava muito risco... Eu vi, ao vivo, as imagens deste reencontro... e posso dizer-vos que, ainda hoje, choro de emoção de as lembrar... aquela mãe abraçava a filha de tal maneira, como se não acreditasse que era a sua menina à sua frente... e as lágrimas... um misto de alegria e saudade ...

Perdeu muita coisa... Aqui, em Portugal, o que a marcou mais foi o casamento da sua Raquel, a sobrinha mais velha. Foi o último ano em que a família se conseguiu reunir toda... menos a Cristina, que estava minuto a minuto a pedir atualizações dos acontecimentos...

Através da sua união de facto, consegue, em junho de 2018, a tão desejada autorização de residência. Quando, em setembro, vem a Portugal, não queria acreditar... mesmo no avião, achou que algo não ia correr bem, estava incrivelmente em pânico a achar que alguém iria entrar e a arrancar do seu lugar a dizer que ainda não podia ir ver a sua família... mas não... correu tudo bem...



Quando regressou depois das tão desejadas férias, começou a trabalhar numa agência de viagens... mas por pouco tempo, não foi uma experiência muito agradável... até porque nem todas as pessoas são humanas e gostam de ajudar o próximo. Mas desistir? JAMAIS!

Voltou à estaca zero... Em 2018, começou a colaborar na FPTV, como apresentadora do Jornal da noite... ainda teve a hipótese de ser gerente de loja da Marc Cain, só que não era compatível com a TV... uma opção... será que foi boa???

Em novembro de 2018, a filha vem para validar a sua residência permanente, mas, mais uma vez, foi uma batalha, porque estava novamente sem emprego, apenas o programa na TV... mas sempre com otimismo. Tudo o que estava planeado teve que ser adiado. Nesse ano, completou os seus 50 anos e teve o melhor presente de todos: a presença da sua filha!!! Um mês depois, festejaram os 20 anos da Maria, diferente, mas tão bom!!!



Como ser resiliente, arranjou um *part-time* na cozinha de um pronto-a-comer, um trabalho duro, que nunca tinha tido. Mas teve sorte, tinha muitas ajudas, devido ao seu problema na coluna, as colegas tentavam ajudá-la no que fosse mais doloroso!!!! E, às 18:00, lá ia ela a correr para a FPTV, para mais um programa(diário)!!!!

Certo dia, recebe um e-mail de uma empresa de consultoria e projetos, a solicitar alguém que organizasse o *road show* para 30 empresas (portuguesas) e, também, para a participação numa das maiores feiras da América do Norte, da especialidade. Despediu-se do pronto-a-comer e lançou-se numa aventura que é a cara dela: organização de eventos!!! Desta feita, conseguiu organizar o evento na Câmara de Toronto e no Chelsea Hotel!!!

Foi, entretanto, convidada para trabalhar num gabinete de advocacia, mas apenas por 9 meses, pois, estava apenas a fazer a substituição de uma funcionária em licença de maternidade... Novamente sem emprego!!!

Em 2020, começou como *personal shopper*, num supermercado: preparar encomendas que eram feitas *on-line* das 22:00 às 6:00, isto em pleno contexto de pandemia... em que o companheiro e o enteado tinham horário laboral, normal, num apartamento pequeno, e a Cristina, quando chegava a casa para descansar... Não conseguia... Acabou por não conseguir estar muito mais tempo, mesmo devido aos seus problemas na coluna...



Na sua FPTV, começou um projeto novo: Entrevista com as estrelas em menos dois anos entrevistou cerca de 60 das nossas lindas e maravilhosas figuras públicas! Para além do Jornal da Noite, também é o rosto do programa

Bancada central que fala dos assuntos futebolísticos, juntamente com três comentaristas dos nossos três grandes clubes! E, ainda, o programa “desinformado”, que aborda assuntos polémicos do quotidiano.

Em 2021, uma amiga motivou-a a enviar o currículo para a CNN PORTUGAL, que iria iniciar a sua emissão brevemente! No último dia de envio de candidatura, assim o fez... Sem sequer criar ilusões, nem pensando que seria escolhida para correspondente, Qual não foi a sua surpresa, ao receber o e-mail do coordenador Pedro Mourinho, a agendar entrevista... Pensou: independentemente do resultado, já ganhei!!! No meio de infinitos currículos, a entrevista correu bem, e quando ele lhe diz que se podem tratar por tu, porque seriam colegas, ela achou que não ia aguentar a emoção...Foi a escolhida!!!

Após 3 anos de FPTV, foi selecionada para a CNN Portugal como correspondente, 3 anos depois de estar legalizada... 3 é o seu número, não?

Alcançou metas que nunca pensou... Sempre em busca de melhor, sabia o que não queria, e os ciclos que queria fechar, mas foi sempre procurando algo com que se identificasse, esse tem de ser o foco!!!



Foram momentos muito maus: distância, ausências, fuso horário, desencontros. A forma

como foi tratada nos trabalhos primários... “Porque uma empregada de limpeza não deixa de ser um ser humano, não é? “ Magoada, triste, desiludida, teve muito apoio do companheiro, mas teve sempre um processo de mentalização de que tinha potencial para muito mais, novos projetos, uma empreendedora!!! “Precisamos de trabalhar, mas, muitas vezes, o trabalho não é a nossa identidade!”, e não se resignou!!!

A Cristina Gonçalves de Jesus é a minha prima-irmã, aquela com quem eu partilhei os momentos mais importantes da minha vida e em quem posso confiar, SEMPRE!!! Para vos dar um exemplo, a defesa que tenho por não sentir a sua presença, aqui, é ausentar-me do contacto... Porque há alturas em que a distância magoa, porque aquele abraço faz tanta falta...Mesmo longe, a nossa ligação é tão intensa, que não há mares nem fronteiras que nos separem!!!

És um dos meus grandes orgulhos, um dia, quero ser como tu!!! E como diz o “nosso mano”: “as duas juntas, só podem conseguir tudo o que querem!!!” E como os nossos pais (primos direitos) e as nossas mães (irmãs) diziam: “dos fracos não reza a história!!!”



By Paula Gonçalves Batista

NATAL E O PEQUENO COMÉRCIO

Chegámos à época mais acolhedora e nostálgica do ano. O Natal está aí à porta, e é tempo de celebrações, aconchego, troca de presentes, encontros, reuniões familiares, e, nesses momentos, recordamos muitos que já não estão presentes. É tempo de recordar essas pessoas e aconchegar as que estão próximas.

O Natal é também uma época de muito consumismo, queremos oferecer prendas a todos de quem gostamos. E, por norma, nesta época, também somos mais solidários, e, como tal, gostava que neste Natal fossemos solidários com aqueles que temos perto de nós.

Compramos em grandes marcas, alimentando o capitalismo, quando podemos apoiar os pequenos negócios.

Compra uma dúzia de broas àquela tua vizinha que sabes que faz umas coisas deliciosas! Um bolo-rei naquela padaria da avó, que tens perto de ti. Lembranças pequenas, como porta-chaves, pede àquela tua prima que faz umas coisas fofas em resina. As pulseiras que a tua amiga vende, os artigos de papelaria que o teu colega de trabalho faz. As velas cheirosas que uma amiga cria, uma carteira feita à mão, ou uma peça de crochet! Aquele teu amigo que tem uns dotes de carpintaria, pede-lhe algo personalizado!

São inúmeros os produtos que se encontram feitos à mão, e o bom disso é que a maioria é personalizável!

O amor não se pode comprar, mas podes comprar algo feito com amor!

Para mim, artesanato é todo aquele que transforma as suas ideias em amor, através das mãos.

Sendo artesã, talvez também tenha mais este espírito de ajuda para com quem também o é. Sei o que é estar de ambos lados, e posso dizer-te que é muito emocionante realizar algo personalizado e especial para alguém. Ver a emoção de quem recebe enche-me de satisfação! Achas que esta energia de amor e gratidão acontece nas grandes superfícies? Desde a ideia, à criação do produto e à sua entrega? Não! Isso não acontece.

E, por isso, vamos partilhar energia de amor que falta neste mundo. Amor gera amor, e o Natal é sobre isso mesmo.

Todos nós, artesãos, aguardamos por ti, seja nalgum mercado ou online.

Felizes festas e saúde a todos os leitores e companheiros da Heli Magazine!

Sylvie Santos

Liderança de sucesso

Saber ouvir e dar atenção ao outro é essencial para uma comunicação autêntica e uma liderança de sucesso.

Uma boa liderança cria um ambiente favorável para o estabelecimento de um clima de inspiração, realização de soluções mais eficazes, estimulando o desempenho e o crescimento individual dos trabalhadores.

Ser focado em soluções significa dispor de estratégias mais aliciantes e eficazes. Manter esse foco permite usar da experiência obtida, para efetuar os próximos passos, em vez de permanecer punindo os outros por hipotéticos erros.

Demonstrar um compromisso ativo para o bem-estar no local de trabalho é essencial para desempenhos mais eficazes. Para isso, são necessárias capacidades de liderança intrínsecas.

A inovação e o progresso em grande parte, dependem de como se responde a problemas imprevistos.

Construir espaços emocionais positivos pode ajudar a tornar mais eficaz a resolução de problemas, ajuda na criação e manutenção de ambientes orientados para posteriores soluções.

A verdadeira humildade de um líder passa por dignificar a sabedoria de cada pessoa, capacitar e promover o seu crescimento contínuo.

Um líder de sucesso assume uma grande responsabilidade, defender a dignidade essencial inerente de todas as pessoas.

É crucial pensar como uma liderança de sucesso pode influenciar as gerações futuras. Se o objetivo for construir um ambiente saudável e produtivo, pode iniciar por optar por um modelo de liderança que promova a saúde emocional e o bem-estar geral.



Mafalda Ascensão

Formada em Psicologia

Poemas

Prosas

Versos

Trazia sorrisos nos olhos

E a boca cheia de beijos impacientes

Nas mãos estendidas, a presença que tardava.

A cumplicidade do luar amadureceu o instante,

E o pó das estrelas eram pétalas de rosa em dia de casamento.



*De quando em vez, sou uma guardiã de memórias,
cultora de uma melancolia romântica,
penetrada pela languidez dos tristes,
em que a dolência do por do sol,
a invasão da noite sombria e arrastada
me provocam um sofrimento apetecido,
lentamente mastigado, delicadamente saboreado.
Numa lascívia pecadora de quem se entrega aos
braços do passado.*



Cláudia Monteiro

Pérola divina

Sinto cair minuciosas gotas

D'um orvalho cristalino

Que lentamente suaviza a minha derme...

Adorno o meu olhar

Num sublime veludo

Quase que... quimérico!

Deleita-se este na minha mente!

Quer diluir-me no pátio húmido da vida

E alcançar quiçá

Vales de estrofes perfeccionistas

Montanhas de imaginação... sei lá!

Banhar-me nos sequiosos campos de delírio

E penetrar nas quedas de água vividas...

Divinamente sanas!

Sinto cair pequenas pérolas de orvalho

Espreito e...

Mergulho de cabeça na suntuosidade de ser

Simplesmente... Poesia!

Cristina Pinheiro

Português Meu Amor Maior

Procuo...

*Nos nós dos teus dedos
Procuo
A justificação dos meus
Sem explicação...*

*Procuo-me
Em nós constantemente
Tentando perceber as minhas escolhas
Sem fundamento...*

*Procuo-me por dentro
Olhando-me no espelho
E nesse inverso momento
És Miragem sem fundamento*

*Mas continuo a procurar
Sabendo eu que as respostas
Nunca virão...
Mas continuo a perscrutar!*

*Atenta aos teus silêncios
Te escuto com os meus
Calada nos meus sufocos
Dizendo o que nunca te direi...*

*E nessa procura inconstante
Prenha de esperança
Sinto-me cheia, sinto-me plena
De tudo o que não posso!*

*Sinto-me pronta...
Porque esvaziei a carapaça
Para deixar entrar
O que não me pesa!*

*E mesmo naqueles momentos
Que sei serem de partida
Nunca de mim saís
Pois és já minha vida!*

*E neste vaivém
Sou Porto seguro
Sou a areia da praia
Onde o teu barco aporta*

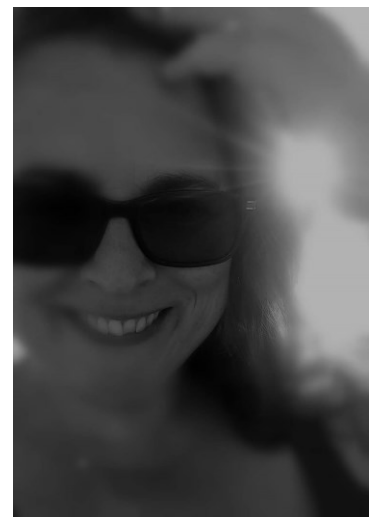
*Sou o promontório
Onde tuas ondas embatem
Numa cadência nunca igual
Transformando-se em bruma!*

*Sou gruta escavada na rocha
Com a força das tuas marés
E mesmo de cabeça perdida
Sei sempre quem tu és!!!*

*Neste embate de fina espuma
Eu serei sempre guardada
E mesmo que o teu barco encalhe
Eu serei a onda viva*

*Que lá no mar alto se alevanta
Para de novo te dar vida
Formando uma densa neblina
Onde tudo se transfigura*

23 de outubro de 2021



Foto/texto: By Ana Mar

©Direitos de autor reservados

Eventos

Atividades

Parcerias

PORTA DE ARTISTAS

Por Eduarda Andrino

“UMA SHIRLEY QUALQUER”

Susana Vieira já chegou a Portugal e não deixou ninguém indiferente com a sua pequena, mas bombástica, *tour*.



A atriz pisou solo português, radiante por vir celebrar os seus 60 anos de carreira.

Aos 79 anos, a atriz celebra um marco na sua carreira, trazendo a Portugal o monólogo '*Uma Shirley Qualquer*', que se estreou a 19 de maio, no Teatro Tivoli BBVA, em Lisboa, seguindo digressão, com paragem em Braga, Sintra, Porto e Leiria.

2 horas sozinha em palco, Susana Vieira interpreta um guião incrível, onde ela mesma veste e despe inúmeras personagens que constroem a história de uma mulher livre, solitária, mas muito bem resolvida. A sua principal ouvinte são as paredes da sua casa, e é a elas que “tudo confessa”.

Enquanto decorre a peça, a atriz consegue conduzir o espetador para uma viagem hilariante, divertida e cheia de bom humor, falando de todos os dramas da vida, incertezas e concretizações que fazem com que num cenário minimalista, *vintage*, mas essencial, se torne num grande imaginário de situações verdadeiras e

caricatas, resolvidas por uma mulher resiliente e convicta. Ela mesma!



Um sucesso de bilheteiras!

Um guião incrível, numa versão brasileira, assinada por Miguel Falabella, direção geral de Tadeu Aguiar e produção geral de Edgar Jordão.

Orgulhosamente, Susana Vieira apresenta esta peça em Portugal, através da produtora e realizadora VIVE Eventos.

Susana Vieira contou com a presença de muitos atores portugueses e brasileiros durante a estreia da peça '*Uma Shirley Qualquer*', nomes sonantes como Luana Piovani, Aguinaldo Silva, Marcelo Antony e Thais de Campos.

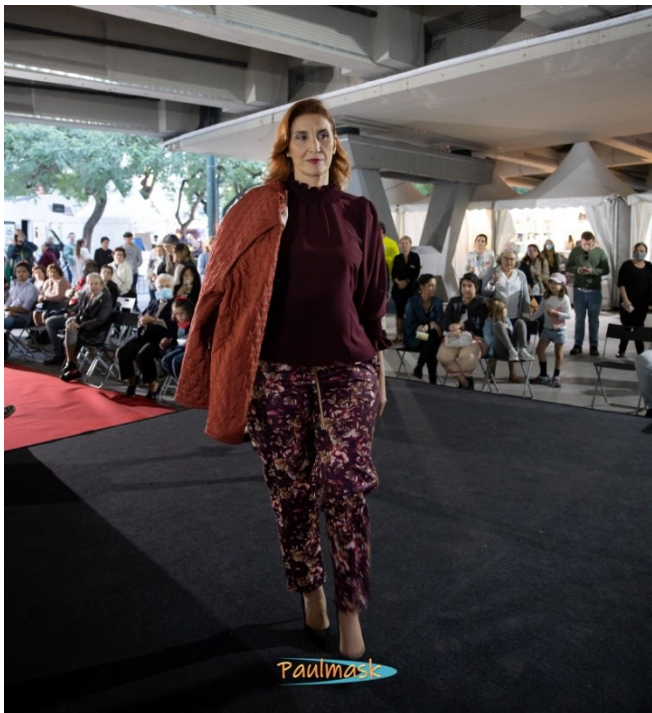
Obrigada, Susana Vieira, pelos excelentes momentos vividos!

Um especial agradecimento à Vive Eventos, na pessoa que rececionou esta equipa de reportagem, Fábio Vieira.



Reportagem - **Eduarda Andrino**

Fotógrafo – Fernando Pineza







Evento Benfica com Vida

Desfile organizado e apresentado pela nossa Relações Públicas, Maria João Ramos, na Praça do Fonte Nova, em Benfica.

Fotos: **paulmask**

Mercado de Natal Pharmalírios

A Pharmalírios é uma parafarmácia com 5 anos de existência e cujo foco é a saúde e bem-estar dos seus clientes. Tem um cuidado especial no atendimento e as suas diversas valências permitem-lhe disponibilizar uma panóplia de serviços para qualquer pessoa e para toda a família (Naturopatia, Homeopatia, Nutrição, Medicina Ortomolecular e Nutrição Funcional, Medicina Chinesa, Massoterapia Clínica, Osteopatia e Estética).

Fazem várias ações durante o ano (rastreios gratuitos, mini-faciais) e, em estreia, realizaram um Mercado de Natal. Num fim de semana, juntaram o que a Pharmalírios tem de melhor para oferecer sempre com a magia do Natal:

Rastreios Capilares (Phyto), mini-faciais Apivita, aconselhamento da Nuxe, apresentação das marcas Papillon e Bow, sessão de maquilhagem, em parceria com Paulo Alcântara e Paulo Caetano, rastreios gratuitos com os terapeutas, rastreios de higiene oral, em parceria com Clínica Dentária Dra. Joana Duque, e animações para as crianças, com fotos com o pai natal (parceria com o fotógrafo Carlos Rolo) e com workshop de jogos dramáticos, em parceria com o grupo de Teatro Capítulo Reversível.

Tudo isto, sem esquecer a componente solidária, com apoio à Casa de Sant'ana e angariação de fundos, para a Associação Acreditar



CARLOS ROLO-FOTÓGRAFO

Pharmalírios
Saúde & Bem-estar

Convite
CHRISTMAS MARKET PHARMALÍRIOS
A Pharmalírios vem convidar V. Exa. para o mercado de Natal a realizar nos próximos dias 19 e 20 de novembro.
Queremos contar com a sua presença!

Marcas presentes: APIVITA, NUXE, ESTANCIA FARMACIA, PAPILLON, BETER BEAUTY CARE, CASTELBEL.

Parceiros comerciais: PAULO CAETANO & PAULO ALCANTARA, CARLOS ROLO, DIETA bioleite.

Terapeutas: Dra. Mónica Correia, Dr. Didis Costa, Clínica Vozes Douras.

Calçada da Rincosa nº29 - Loja 1.1 2635 - 311 Rio de Mouro



BETER PORTUGAL

Pharmalírios
 Mercado de Natal Pharmalírios
 Calçada da Rinchoa nº29 Loja 1.1 2635 - 311 Rio de Moura

<p>19 de novembro 2022</p> <p>ANTECIPE AS SUAS COMPRAS DE NATAL, DESCONTOS NAS NOSSAS MARCAS.</p> <p>RASTREIOS GRATUITOS; MEDICINA QUÂNTICA, MED TRAD CHINESA.</p> <p>ACÇÕES SOLIDÁRIAS, CONTRÍBUA COM:</p> <p>CASA SANTANA- BENS ALIMENTARES.</p> <p>ACREDITAR - FOTO COM PAI NATAL 2€ COM 1€ A REVERTER PARA A ACREDITAR.</p> <p>HORARIOS DAS FOTOS 10h30/13h00 e 15h00/18h00</p>	<p>20 de novembro 2022</p> <p>FAÇA AS SUAS COMPRAS DE NATAL, DESCONTOS NAS NOSSAS MARCAS.</p> <p>WORKSHOP E DEMO WORK - 15h00m PAULO CAETANO e PAULO ALCANTARA HAIR & MAKEUP</p> <p>CONSELHEIRAS(OS) PRESENTES: NUXE, APIVITA e PAPILLON (DURANTE O DIA)</p> <p>RASTREIOS GRATUITOS; MEDICINA QUANTICA, MED TRAD CHINESA, NUTRIÇÃO (DURANTE O DIA)</p> <p>ACÇÕES SOLIDÁRIAS - CONFORME DIA 19, INCLUINDO FOTOS COM O PAI NATAL.</p>
--	--



PAULO ALCANTARA

PAÇO DE CITES SVIAT LANA BUYAN

JANTAR DE NATAL

17 DEZEMBRO 2022

WOK CITY

Rua da Bela Vista 2735-521 Agualva-Cacem



Podemos não conseguir mudar o mundo, mas conseguimos mudar o mundo de alguém.

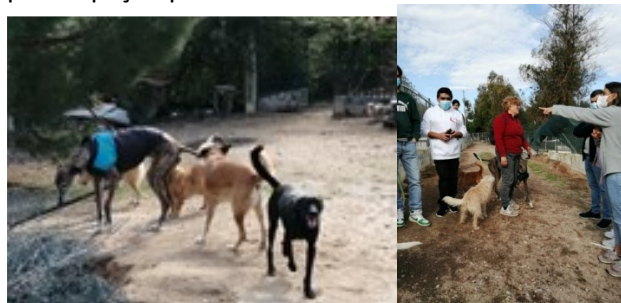
Com a campanha de Material escolar para São Tomé e Príncipe finalizada, o nosso foco ficou virado para dentro da nossa casa, mais propriamente para o nosso concelho.

Outubro de 2021, decidimos abraçar mais um desafio de solidariedade.

Desta vez, para ajudar a ABRIGO (Associação de Proteção à Fauna e à Flora). A ABRIGO é uma instituição que já apadrinhamos há vários anos e que se mantém muito graças ao trabalho de voluntário de algumas pessoas. Na primeira vez que lá fomos, íamos à espera de tudo, menos do que encontramos. Apesar de ser uma instituição que carece de muita ajuda, o amor que aqueles animais transmitiam e a forma cuidada (dentro do possível) que eles se encontravam foi por demais evidente o tipo de pessoa que estava à frente deste canil.

Histórias de cães e gatos abandonados por cima do portão e serem somente encontrados no dia seguinte, com patas partidas são às dezenas, assim como deixados amarrados a árvores, presos ao portão, ou mesmo deixados dentro de uma caixa, ainda bebés com os olhos ainda fechados.

Sabemos de que a ABRIGO infelizmente não é caso único e que as entidades competentes pouco ou nada podem fazer contra estes “animais” que deixam cães e gatos a sofrer de qualquer maneira à sua sorte. Este motivo, só por si, já era motivo suficiente para tentar ajudar, mas o que nos tocou realmente o coração foi o facto de todos os animais, anteriormente abandonados e sofridos residentes naquela associação, saltarem de alegria cada vez que as responsáveis/voluntárias do canil se chegavam perto deles. Foram demais evidentes o amor e a preocupação para com eles.



Nesse momento, decidimos abraçar uma campanha de recolha de alimentos/medicamentos para cães e gatos.

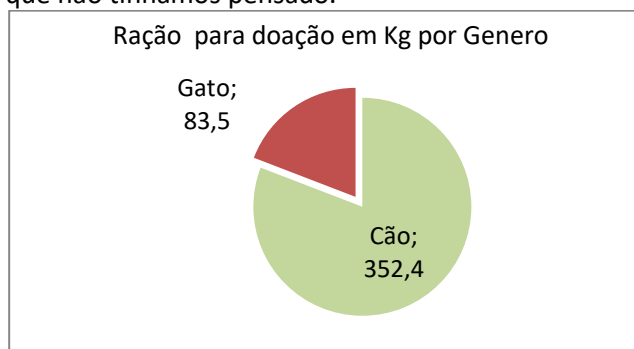
Costumamos dizer que temos tido muita sorte nas campanhas que abraçamos, mas temos também o privilégio de conhecer e ir conhecendo gente extraordinária, ao longo desse percurso.



O que pensávamos angariar na campanha inteira, estava-nos a chegar, diariamente. Horas às voltas e a recolher de porta em porta, ainda com diversos telefonemas a perguntar onde e quando podiam vir entregar. Cedo tínhamos a noção de que a ajuda chegaria em força para a ABRIGO. O caixote que tínhamos para meter a comida, em 2 dias ficou pequeno. O chão de um quarto, aos poucos, começou a ficar cheio de ração e medicamentos para cães e gatos.



Com a ajuda de muitos amigos, conhecidos e até pessoas que, ao saber da nossa causa, se adicionaram à nossa página e entraram em contacto connosco, com o intuito de ajudar, levou-nos para um patamar que não tínhamos pensado.



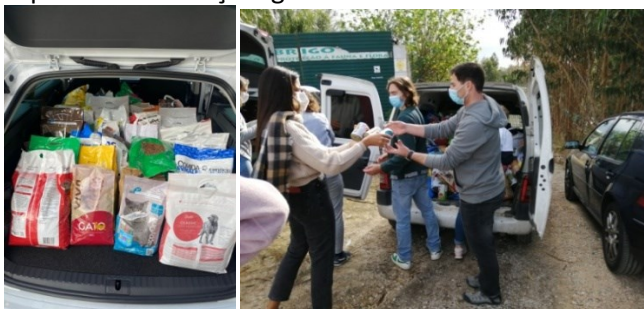
No fim de tempo de campanha, conseguimos a quantidade de 436KG de alimentação e 746 comprimidos.

Mais uma vez, outra situação para resolver. Como transportar tantas sacas de ração para a ABRIGO???

Lançámos o pedido de ajuda na nossa página do Facebook e no próprio dia várias pessoas se comprometeram a ajudar. Como já esperávamos em questões de solidariedade, quem se compromete não falha e, no dia da entrega, todos compareceram à hora acordada.



436KG de ração, que mais parecia uma pirâmide do Egito, num instantinho se arrumou dentro dos carros e quase sem esforço algum.



É incrível o que se consegue com a ajuda das pessoas certas.

Chegados ao canil, a receção pelos animais foi mais uma vez de muita alegria por nos ver, até parece que estavam a adivinhar



Já dentro da Abrigo, mesmo na reta final e depois de uma conversa com a Adélia (responsável), e convencidos de que tínhamos feito um trabalho

fenomenal, que iria ajudar durante longas semanas, perguntámos para quanto tempo duraria o que tínhamos acabado de descarregar.

Sem hesitar, a resposta foi imediata...4 dias e meio. O nosso ego que por essa altura, andava nas nuvens, veio sem paraquedas até ao chão do canil. 100Kg de ração diária é o que é necessário para alimentar todos os animais num só dia, concluiu a Adélia.

Foi sem duvida um dia de muito trabalho, mas a recompensa apesar de ter um sabor agriado compensou o esforço.

Vamos terminar este testemunho, com dois desafios como é nosso apanágio.

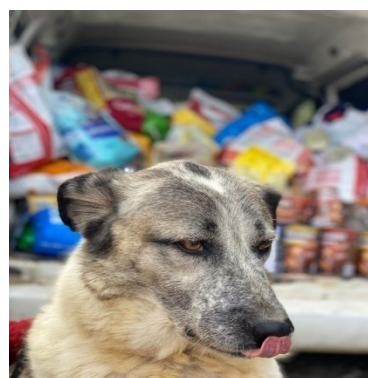
- 1) Apelando à vossa consciência - quando virem nos supermercados instituições a pedir comida para animais, ajudem-nos. É trabalho voluntário e a necessidade é enorme.
- 2) Comprem vocês alimentação para doar a este tipo de instituições e deixem numa perto de vossa casa. Tirem 1 foto da entrega e se quiserem publiquem na nossa página "Ribatejo tentAjudar" com um pequeno texto a comentar como se sentiram.

Num mundo em que cada vez mais as pessoas estão egocêntricas, sejam vocês um elo motivador para fazer o Bem. Todos temos a ganhar, mas ninguém ganha mais do que estes pobres animais.

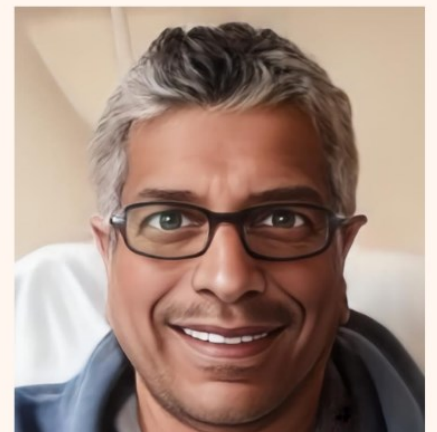
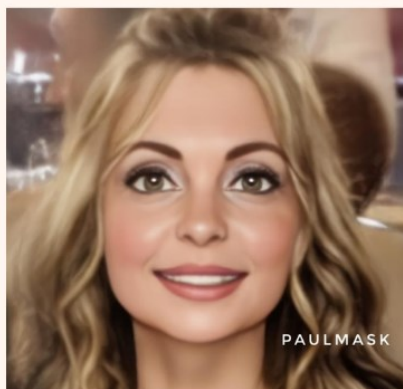
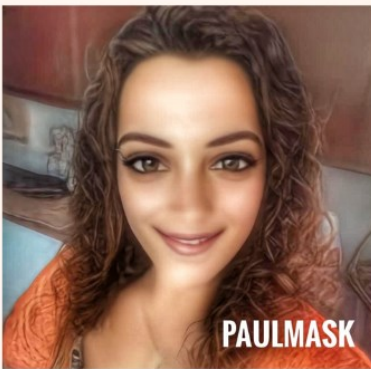
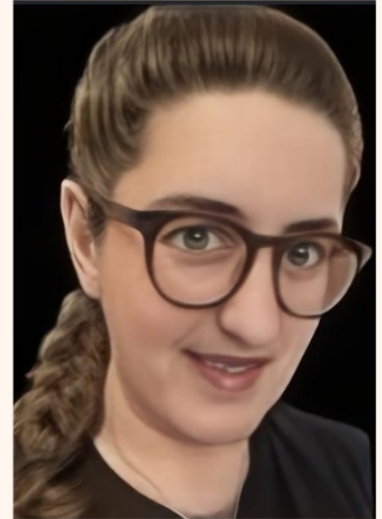
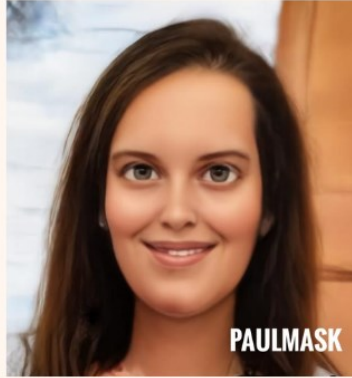
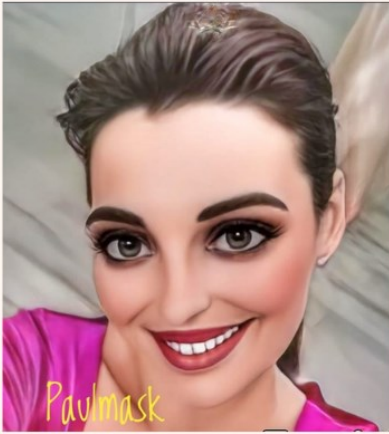
Constantemente estamos a fazer este tipo de ações, tenham atenção à nossa pagina, participem/ajudem.

O mundo não será destruído pelo Mal, mas por aqueles que os olham e não fazem nada.

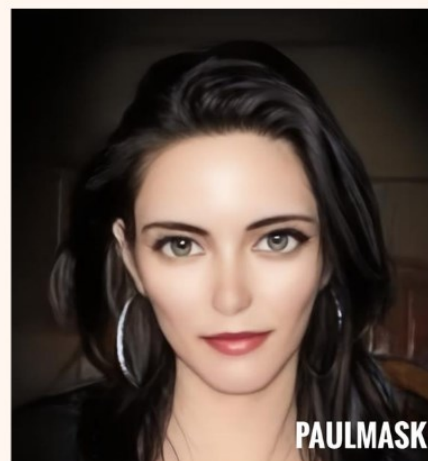
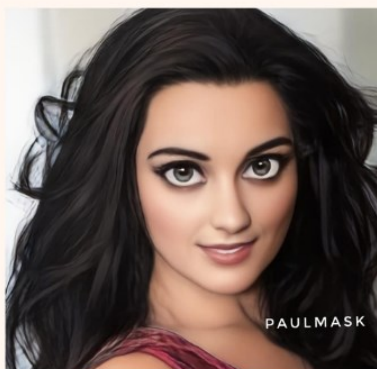
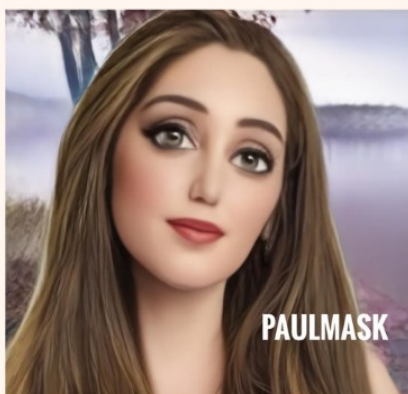
Albert Einstein



HELIFUN



HELIFUN





Concurso de fotografia Oeiras 2022

Realizou-se a entrega de prémios do Concurso de Fotografia inspirado no concelho de Oeiras (102 candidaturas).

Organização Associação Cultural de Paço de Arcos, parceiro Heli Cayenne e apoio do Núcleo de Fotografia de Oeiras.

1º Prémio oferecido pela Jaba Recordati S.A. no valor de 500 Euros

1ª Menção Honrosa - ERA no valor de 300 euros

2ª Menção Honrosa - Pedras D'el Rei Vale no valor de 300 euros

4º e 5º Prémio, Vale no valor de 200 euros da INSTANTA e vale de 200 euros da INOVLABS

Prémio Júri - Vale de 150 Euros da Casa Galega

Parabéns aos vencedores:

1º - Alice Figueira

2º - Orlando Jorge Castro

3º - Lisete Sarmento

4º - Alice Figueira

5º - Eduardo Mesquita

Prémio especial Júri - Sónia Farinha



Speakwell®

we'll teach you how

Speakwell®

we'll teach you how



Porque escolher os Cursos Speakwell para a formação na sua empresa?

- Equipa de formadores **qualificados e dinâmicos**
- **Flexibilidade na duração do curso e no horário**
- Programa específico **de acordo com as necessidades**
- Escolha de aulas presenciais ou à distância **através da nossa plataforma online**
- Preparação para exames específicos, **p.e., BULATS, BEC, IELTS, TOEFL, GMAT**
- Cursos **ongoing** e intensivos em Inglês, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano, Polaco, Russo, Mandarim, Árabe e Português para Estrangeiros



Reconhecida por:

Porque escolher os Cursos Speakwell para a sua formação em línguas?

- Cursos individuais ou em grupo para adultos, jovens e crianças, com flexibilidade de horário / local
- Progressos mais rápidos com turmas pequenas de acordo com nível / idade
- Professores de nacionalidade com formação pedagógica
- Dossiê Speakwell com material de apoio
- Preparação para exames da Universidade de Cambridge ESOL e outros exames de línguas internacionais
- Cursos **ongoing** e intensivos em Inglês, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano, Polaco, Russo, Mandarim, Árabe e Português para Estrangeiros